

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 541 Kcal 17,49 Gr 2,02 AGS 45,06 Prot 48,07 HC
7 Crema de calabaza 13

Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13

Manzana

9 666 Kcal 20,76 Gr 1,30 AGS 30,81 Prot 81,17 HC
Fideua de pollo 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga con zanahoria 13
Manzana

16 659 Kcal 24,21 Gr 3,51 AGS 20,83 Prot 81,66 HC
Paella mixta 5-6-13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13
Manzana

23 463 Kcal 25,38 Gr 7,36 AGS 15,74 Prot 42,49 HC
Panaché de verduras 13

Burgermeat a la plancha con calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T-8

Manzana

30 766 Kcal 45,84 Gr 0,34 AGS 25,59 Prot 54,96 HC
Patatas a la marinera 4-6-13

Salchichas frescas 13

Lechuga con aceitunas 13
Manzana

3 627 Kcal 17,31 Gr 1,84 AGS 44,42 Prot 77,31 HC
Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T
Pescadilla en salsa verde con guisantes rehogados 1-2T-3-4-8T-11T

Melón

10 816 Kcal 19,76 Gr 2,09 AGS 15,98 Prot 86,91 HC
Arroz con tomate
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con aceitunas 13
Plátano

17 492 Kcal 13,84 Gr 0,54 AGS 34,92 Prot 48,84 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Merluza asada 4-10T

Lechuga con remolacha 13
Mandarina

24 513 Kcal 18,56 Gr 1,94 AGS 30,35 Prot 50,20 HC
Coditos carbonara 1-2-3T-8T-11T

Pescadilla menier 1-2T-3T-4-8T-11T

Lechuga con soja 8-13
Naranja

31 600 Kcal 25,22 Gr 3,48 AGS 29,23 Prot 53,85 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T
Tortilla francesa con york y calabacín rebozado 1-2T-3-4T-5T-6T-8T

Mandarina

4 389 Kcal 10,19 Gr 0,61 AGS 35,08 Prot 38,04 HC
Judías verdes rehogadas

Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13

Pera

11 329 Kcal 9,37 Gr 1,28 AGS 24,12 Prot 37,26 HC
Crema de verduras 13
Contramuslo de pollo con patata panadera 13

Pera

18 517 Kcal 19,34 Gr 2,17 AGS 36,72 Prot 47,98 HC
7 Crema de calabacín 13

Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 10T

Pera

25 410 Kcal 13,53 Gr 0,47 AGS 27,48 Prot 42,95 HC
7 Crema de zanahoria 13

Ragout de pavo con patatas fritas 10T

Pera

5 685 Kcal 26,20 Gr 0,19 AGS 25,92 Prot 79,68 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T
Tortilla de patata con calabacín 3

7 Lechuga con tomate 13
Plátano

12

19 936 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 49,80 Prot 87,17 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T

Cocido completo 13

Plátano

26 564 Kcal 10,93 Gr 0,63 AGS 33,87 Prot 81,62 HC
Arroz tres delicias casero 3-8T

Bacalao con tomate con menestra de verduras 4-10T

Plátano

6 540 Kcal 14,83 Gr 1,71 AGS 36,87 Prot 65,84 HC
Arroz a banda 4T-5-6-13

Bacalao al horno con champiñón salteado 4

Yogur 2

13

20 505 Kcal 12,62 Gr 2,98 AGS 30,62 Prot 65,41 HC
Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Merluza con pimentón c/zanahoria baby 4

Yogur 2

27 602 Kcal 24,14 Gr 1,52 AGS 27,98 Prot 57,11 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Tortilla de patata 3

Lechuga con zanahoria 13
Yogur 2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan. Puede ver el menú en: www.alcoin.es/tresolivos R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Verdura + Pescado		
Hidratos + Pescado	Verdura + Huevo		
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne		
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado		
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo		
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne		
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días